Recurso | Comunicación asertiva

Acompañar sin apagar

Objetivo

- Acompañar a un niño, niña o adolescente en un momento intenso de enojo, llanto, miedo o frustración, ayudándole a calmarse y sentirse comprendido, sin gritos ni castigos.

Cuándo usar

- Cuando tu hijo(a) tenga un momento de enojo, llanto sin consuelo, se encierre o esté muy alterado por algo que pasó en casa, en el colegio o en línea.

Qué necesitas

- Ningún material. Un lugar tranquilo y con paciencia.
- Opcional: agua, el frasco de la calma o un objeto que lo reconforte.

#CeroHate

Pasos para acompañar una emocion fuerte

Paso 1 | Cálmate tú primero

- Respira hondo tres veces antes de actuar. Si estás muy alterado(a), pide un momento: “Necesito respirar, ya vuelvo”.

Paso 2 | Acércate con calma

- Baja la voz y ponte a su altura. Evita gritar, amenazar o dar sermones en ese momento.
- Si no quiere contacto, quédate cerca sin tocar y dile: “Aquí estoy, para cuando me necesites”. Evita dejarlo solo o aislarlo en un espacio (encerrarlo en la habitación, por ejemplo).

Paso 3 | Nombra lo que ves

- Dile con calma: “Veo que estás muy enojado” o “Parece que estás muy triste”. Ayúdalo a nombrar su emoción. No lo juzgues ni lo corrijas.
- Evita usar frases como “no es para tanto”, “no pasó nada”, “pareces un bebé” o “deja de llorar”.

Paso 4 | Ofrece una herramienta

- Propón una opción sin obligarlo: respirar contigo, tomar agua, sacudir el cuerpo, abrazar un peluche o usar el frasco de la calma.
- Si no quiere, respeta su espacio y su decisión. Vuelve a acercarte después.

Paso 5 | Espera a que baje

- No trates de razonar ni de resolver el problema mientras siga alterado(a). El cerebro necesita calmarse antes de escuchar.

Paso 6 | Conversen después

- Cuando esté tranquilo(a), pregúntale: ¿Qué pasó? ¿Qué necesitabas?
- Escucha sin interrumpir.
- Si hubo un daño (a un objeto o a una persona), hablen de cómo repararlo, sin humillarlo ni reprochar.
- Pregúntale si pasó algo en el colegio, con sus amigos, en línea o con otro miembro de la familia que lo haya puesto así.

Recomendaciones:

- No lo castigues por sentir una emoción. Lo que se corrige es la conducta, no la emoción. Y se corrige cuando está en calma.
- Pon límites de seguridad con calma: no se golpea a nadie ni se rompen cosas. Si alguien está en riesgo, sepáralos sin violencia.
- Las crisis frecuentemente al volver del colegio pueden ser una señal de que algo pasa. Escucha con tiempo y sin interrogar.
- Con los adolescentes, ofrecer espacio y volver a hablar más tarde suele funcionar mejor que insistir en el momento.
- Recuerda que tus propias reacciones también cuentan: si hoy no te salió bien y reaccionaste con fuerza, vuelve a hablar con calma después y ofrece disculpas. Enseña que puedes equivocarte y pedir perdón.